

Курение убивает!

- ◆ 90-95% больных раком легких не умерли бы, если бы не курили!
- ◆ Одна выкуренная сигарета сокращает жизнь на 5-15 мин., а постоянное выкуривание 20 сигарет в день - не менее 15 лет!

- ◆ Каждые 6 секунд - 1 человек,
- ◆ каждую минуту - 10 человек,
- ◆ каждый час - 600 человек,
- ◆ каждый день - больше 14 тысяч человек в мире умирают в результате курения.

**Бросай курить,
не будь следующим!**



**Мы выбираем жизнь
без табачного дыма!**



**БРОСЬ КУРИТЬ
И
ВЫИГРАЙ ЗДОРОВЬЕ!**

Буклет изготовлен и издан



Общественным Фондом
«Фонд Защиты Здоровья»

при финансовой поддержке



Кампании
«Будущее без табачного дыма»

при технической поддержке



Отдела по борьбе против табака
Республиканского центра
укрепления здоровья

Типография ОсОО "Printhouse"
Тираж 1000 экз.
Кыргызская Республика,
г. Бишкек, 2008 г.



**Курение или здоровье?
Выбор за Вами**

**Курение убивает!
Не будь следующим...**



Курение убивает!

- Табак - это единственный, разрешенный законом потребительский товар, который приводит к смерти до 50% курящих людей, потребляющих его так, как это предусмотрено его производителями (ВОЗ, 2008).
- Потребление табачных изделий вызывает **6 % от всех смертей в мире**, согласно показателю DALY (disability adjusted life years - годы нетрудоспособности, пересчитанные на годы утраченной жизни), которые рассчитываются с учетом показателей заболеваемости и смертности; при сохранении нынешних тенденций, к 2020 году курение будет причиной **12 % смертей в мире**.
- В настоящее время, согласно оценкам ВОЗ, табак является первопричиной смерти 5 млн. человек в год. Эта цифра возрастет до 10 млн. к 2030 году, причем 70% произойдет в развивающихся странах.

**Покупая сигареты
каждый раз, Вы покупаете
букет опасных болезней!**

Курение убивает!

- В развитых странах каждый пятый из всех умерших от различных причин умирает от того, что он курил. Общая сумма прямых и косвенных затрат, связанных с курением, достигает до 200 миллионов долларов США в год.
- 50 % подростков, кто начал курить сегодня, умрут от болезней, связанных с табаком, в 3 раза больше, чем от наркомании, убийств, самоубийств, СПИДа, дорожно-транспортных происшествий и алкоголя вместе взятых, прежде чем они достигнут 70-летнего возраста, потеряв при этом от 15 до 22 лет продолжительности жизни...
- Курение - причина более 25 болезней, таких как инфаркт миокарда, инсульт, пневмония, бронхиальная астма...

Курение является причиной

- 90% рака легких
 - 30% сердечно-сосудистых заболеваний
 - 80% бронхолегочных заболеваний
- Остановись вовремя,
не покупай раковые болезни!

**Остановитесь вовремя,
не покупайте раковые болезни!**

Курение причиняет вред не только курильщику, но и отнимает право на чистый воздух, окружающих его некурящих близких людей:

- Лишь 20% табачного дыма вдыхает курильщик, а остальное же приходится на долю окружающих.
- У жен заядлых курильщиков в 3 раза чаще встречается инфаркт миокарда, они в 2 раза чаще болеют раком легких, чем жены некурящих.
- В доме, где курит один человек, часто болеют 68,4% детей, при двух курящих - 83,8%, а в семьях, где курят трое, - здоровых детей практически нет.
- Лица, которые в детском возрасте подвергались воздействию табачного дыма, но сами курить не начали, все равно имеют повышенный риск (до 60%) заболеть раком!
- Если риск развития рака у человека, свободного от табачного дыма (от активного и пассивного курения) принять за единицу, то риск при систематическом воздействии дыма на него от одного курящего становится равным 2,5, двух курящих - 5,1, трех курящих - 6,1 единиц.